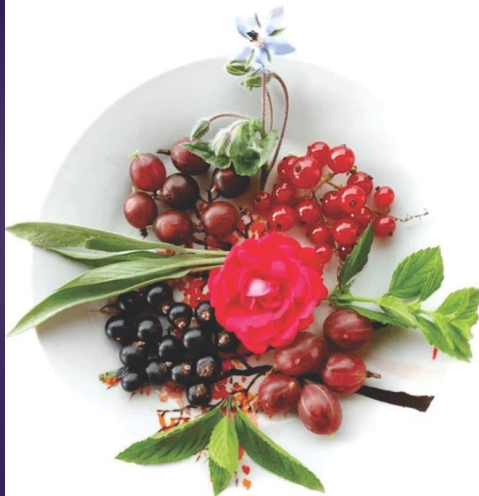


PROGRAM DE PREGĂTIRE  
**NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**  
PRACTICĂ APLICATĂ  
online

ÎNSCRIERI:  
[nutritie.amnromania.ro](mailto:nutritie.amnromania.ro)  
[ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)



**PROGRAM DE PREGĂTIRE:  
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ  
PRACTICĂ APLICATĂ**

**MODULUL 3** online

Înscrieri: <https://www.ayushcell.ro>

Informații: [ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)

# MODUL 3

## PREZENTAREA 8

AURORA NICOLAE



## Cele trei posibilități de acțiune a unui aliment asupra celor 3 dosha-uri

Un aliment poate să determine:

1) o acțiune de **echilibrare a ființei prin reducerea dosha-ei predominante**, numită *samaka/sama-vata*, *samaka/sama-pitta* și *samaka/sama-kapha*

*Acest tip de alimente sunt recomandate și vor fi folosite în alimentația de zi cu zi, alcătuind cea mai mare parte a hranei.*

2) o acțiune de **ușoară creștere a dosha-ei predominante** (*kapha*, *pitta* sau *vata*)

Aceste alimente sunt neutre și pot fi consumate fără să reprezinte însă partea principală a alimentației, adică pot fi adăugate în cantități mai mici și nu sunt folosite în fiecare zi.





## Cele trei posibilități de acțiune a unui aliment asupra celor 3 dosha-uri

3) o acțiune **de creștere, de agravare a dosha-ei predominante** (*vata, pitta sau kapha*), numită *prakopa*. Aceste alimente, consumate chiar și în cantități relativ mici, determină o creștere a lui *vata-dosha, pitta-dosha* sau *kapha-dosha*.

Acest tip de alimente este preferabil să fie evitate. Respectivetele alimente nu vor fi consumate atât timp cât *dosha* predominantă rămâne într-o evidentă predominanță.

Rareori aceste alimente pot fi consumate, în condiții de mediu sau de circumstanțe în care *dosha* predominantă suferă o scădere semnificativă.







## Alimente recomandate pentru *pitta-prakriti*

În cazul tipologiei *pitta* principiul este următorul:

Având un stomac mediu și un foc digestiv bun, ființele umane *pitta-prakriti* au nevoie de **alimente relativ consistente care să umple armonios volumul stomacal**, pentru a oferi suficienți nutrienți, dar fără a încărca excesiv stomacul.

Se recomandă consum constant, ritmic de alimente în cantități moderate.

Baza alimentației se constituie din **fructe, cereale, legume și leguminoase**, mai puțin semințe oleaginoase, ciuperci și uleiuri.

Lactatele și îndulcitorii vor fi folosite selectiv.

**Băuturile reprezintă un sector important.**





## Cereale recomandate pentru *pitta-prakriti*

Cerealele cu efect optim de echilibrare asupra lui *pitta-dosha*, sunt orzul, orezul Basmati, orezul alb sau brun cu bob rotund, ovăzul integral sau sub formă de fulgi, grâul spelta, grâul bio și teff-ul.



### **Neutre:**

orezul brun cu bob lung,  
orezul pentru sushi, care e  
un orez ceva mai dulce,  
orezul roșu și orezul negru.

**Ocazional:** amarant,  
quinoa, mei, hrișcă,  
porumb, secară.







## Leguminoase recomandate pentru *pitta-prakriti*

 split pea mazăre sfărâmată	 roman bean fasole pestriță	 red bean fasole roșie
 chickpea năut	 green pea mazăre	 mixed bean fasole mixtă
 Pink bean fasole roz	 split mung fasole mung sfărâmată	 mung bean fasole mung
 black bean fasole neagra	 Kidney bean fasole	 soybean soia
 lima bean fasole de Lima	 black eyed pea fasole ochi-negru	 red lentils bean linte roșie

### Recomandate:

fasole albă sau neagră, fasole azuki și lima, năut alb sau negru, linte brună, fasole mung, soia, mazăre verde sau galbenă uscată.

**Neutre:** tofu, tempeh și urad dal.

**Contraindicații:** doar linte roșie.





## Oleaginoase pentru *pitta-prakriti*

Oleaginoasele se pot consuma în cantități mici.

### Neutre:

nuca de cocos, semințele de dovleac, de floarea-soarelui, de mac, de in, de chia, castanele de apă gătite.



Castane  
de apă



### Contraindicate:

nuci și susan coapte (mai ales dacă li se adaugă sare și condimente), orice semințele prăjite în ulei.







## Legume recomandate pentru *pitta-prakriti*

**Rădăcinoasele sunt recomandate tot timpul anului pentru o tipologie *pitta***, în diverse forme: crude, rase în salate, dar și coapte, gătite la abur sau fierte într-o supă.

### **Recomandate:**

păstârnac, pătrunjel, țelina, cartofi (orice culoare), napi dulci, morcovi, sfeclă de diverse tipuri, ridiche Daikon, brusture comestibil, rutabaga, cassava, ceapă gătită, usturoi gătit, praz gătit.

**Legume fructoase:** gogoșar, capia, ardei gras, castravete, fasole verde, bame, mazăre verde, dovlecel, zucchini, dovleac de iarnă.

**Neutru:** porumb „în lapte”







## Frunze recomandate pentru *pitta-prakriti*

**Frunzele sunt recomandate pentru *pitta-dosha*** pentru că au gustul ușor amar, au o cantitate mare de micronutrienți fără să conțină un aport mare de calorii și sunt răcoritoare.

**Recomandate:** toate varietățile de varză și de salată verde, radicchio, lăptucă, andive, fetică (valerianela), vlăstari tineri care se obțin din semințe.

**Neutre:** frunze de muștar, de pătrunjel, de mărar, de coriandru (cilantro), shungiku, cresson de grădină



Shungiku  
(chrysanthemum)

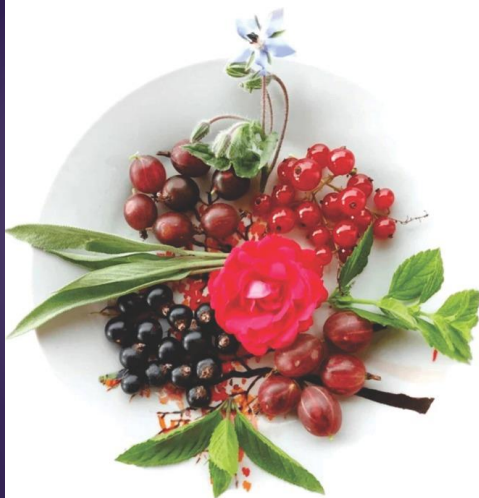


pătrunjel



coriandru





## Fructe recomandate pentru *pitta-prakriti*

Se poate consuma o masă pe zi doar din fructe, mai ales vara.

**Recomandate:** mere dulci, caise, banane cu coaja galbenă, rodie, cireșe, smochine și curmale proaspete, stafide, mango, papaya, pepene roșu sau verde, piersici, nectarine, ananas, fructe de pădure dulci (zmeură, afine, mure), pere dulci, nuca de cocos, kaki



### **Neutre:**

kiwi , lămâi, lime, gutui coapte în cantități mici, citrice coapte dulci, căpșuni dulci







## Lactate pentru *pitta-prakriti*

Tipologia *pitta* poate să consume zilnic lactate din categoriile recomandate: unt nesărat, brânză proaspătă dulce, caș proaspăt nesărat, lapte bio. **Neutru:** brânză moale sau semitare, nesărată, lapte de capră, smântână dulce, iaurt dulce.



**Contraindicate** sunt brânzeturile acre, sărate, tari, vechi (maturate), laptele acru, cașcavalurile maturate și sărate, telemeaua veche de oaie, smântâna fermentată și brânza pudră.







## Grăsimi și uleiuri pentru *pitta-prakriti*

În general, **uleiurile și grăsimile nu sunt recomandate pentru *pitta-dosha***, deci vor fi adăugate în cantități mici și vor fi, pe cât posibil, crude, pentru a beneficia de elementele esențiale pe care le conțin.

### **Recomandate:**

uleiul de in, de rapiță, de soia și de floarea soarelui, untul de cocos.

### **Neutre:**

uleiul de avocado, de măsline, de nucă și de șofran.

**Contraindicate:** uleiul de muștar, de susan negru, de migdale, de porumb, din sâmburi de caise, seu, grăsimi animale, margarină.





## Îndulcitori recomandați pentru *pitta-prakriti*

### Recomandate:

ștevia, malțul de orz, zahărul brut nerafinat, curmalele, fructoza, sucurile de fructe concentrate cum ar fi de mere, de pere, de mango, de smochine, de struguri, de caise.

Siropul de arțar, sucul de trestie de zahăr, fructele dulci (stafide, smochine, curmale uscate).

**Neutre:** siropul de orez brun

Mierea se poate folosi ca îndulcitor mai ales în unele remedii și preparate, dar nu se va folosi în cantități mari și nici zilnic.





## Condimente recomandate pentru pitta-prakriti

**Recomandate:** semințe și frunze de coriandru, chimen, chimion, fenicul, turmeric, frunze de curry, frunze de mărar, mentă, șofran, frunze de schinduf, apă de trandafiri, nucă de cocos, chutney de mango sau de cocos și ridiche Daikon rasă.



Chutney  
de mango  
←  
de cocos  
→







## Condimente pentru *pitta-prakriti*

### Neutre:

extract de migdale, busuioc proaspăt, cardamom, scorțișoară, cuișoare, semințe de mărar, garam masala, macis (învelișul aromat al nucșoarei), coajă de portocală rasă, pătrunjel, vanilie, anason, frunze dafin, schinduf semințe, ienibahar, măghiran, pippali

### Contraindicate:

ardei iute, pastă de muștar, piper, ceapă și usturoi crud, hrean, oregano, rozmarin cimbru, salvie, anason stelat, asafoetida, busuioc uscat, semințe de țelină (ajvan), gomasio cu multă sare, pudră de usturoi, ketchup, maioneză din comerț, pastă miso.





## Alte preparate recomandate pentru *pitta-prakriti*

**Neutre:** pudră de ceapă, sos tamari (un sos preparat tot din soia), sare de rocă sau de mare, măslina, oțet de mere, murături preparate cu puțină sare, Gomasio blând, maioneză de casă, spirulină, agar-agar,



alge Arame, Dulse, Hijiki, Kelp, Kombu și Wakame (se vor folosi după înmuiere și clătire)

**Contraindicate** sunt algele prăjite și condimentate.







## Băuturi recomandate pentru *pitta-prakriti*

Sunt **recomandate** băuturi consumate la temperatura camerei: suc de Aloe vera, de fructe dulci nefermentate, „lapte” de orez, de cocos, lapte de vacă dulce neîncălzit și nefiert, shake-uri de cocos, de curmale, băuturi din carob și din cicoare.

**Neutre:** lapte de migdale și de soia, suc de portocale dulci (fără coajă), lassi, „cafea” de cereale, suc de legume, suc de merișoare și de grapefruit







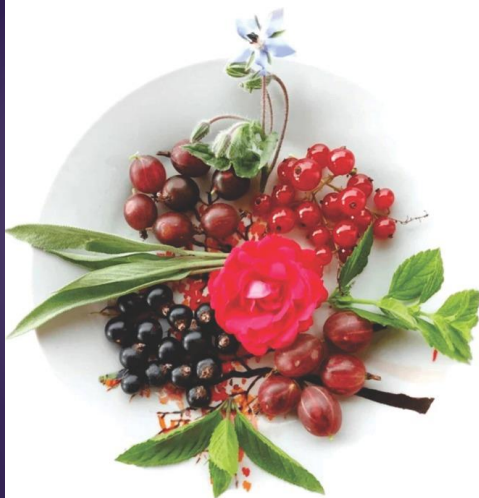
## Băuturi recomandate pentru *pitta-prakriti*

Plante medicinale echilibrante pentru *pitta-dosha* care se pot folosi zilnic sub formă de **macerate la rece**: mușetel, cicoare, păpădie, flori de soc, lavandă, roiniță, mentă, petale de trandafiri, nalbă, frunze de mesteacăn, de gutui, de mur, de zmeură sau de căpșuni, cătușnică, fenicul și fumariță.

**Neutre**: lucerna, limba mielului, brusturele, cardamomul, scorțișoara și hibiscusul.

Agravante pentru *pitta* sunt cuișoarele, ghimbirul uscat sau proaspăt și ginsengul.





## Alimente nerecomandate pentru *pitta-prakriti*

Dacă *pitta-dosha* este deja agravat, aceste alimente nu vor fi folosite deloc.

### **Legume care cresc *pitta-dosha*:**

hrean, ceapă crudă, ridichi și napi picanți, tomate, ardei iuți, vinete, usturoi verde, frunze de sfeclă și swisschard.

Fructe: gutui crude, fructe necoapte.

### **Contraindicate:**

orice fel de alcool, chiar și cel slab, orice băutură cu cafeină și teină (cafeaua și ceai din *Camellia sinensis*), băuturile carbogazoase, acidulate sau fermentate, ciocolata lichidă, băuturile la gheață, shake-ul de banane foarte coapte, fermentate, sucurile acre, băuturile sărate cum este ayranul, sucul de tomate





## Alimente recomandate pentru *kapha-prakriti*

În cazul tipologiei *kapha* principiul este următorul:

având un stomac mare și un foc digestiv lent, ființele umane *kapha-prakriti* au nevoie de **alimente cu valoare nutrițională mică, care să ocupe volumul mare** stomacal, pentru a oferi senzația de umplere.

**Majoritatea legumelor sunt recomandate pentru *kapha-dosha***, foarte puține intră în categoria celor care nu se vor consuma excesiv. Ori de câte ori nu știm ce să mâncăm când este vorba de tipologia *kapha* sau când *kapha-dosha* e agravat, ne vom orienta către legume.







## Legume recomandate pentru *kapha-prakriti*

Majoritatea rădăcinilor sunt bune, mai ales dacă sunt **crude** și rase, pentru că atunci au fibrele integrale.

**Rădăcinoase:** morcov, țelină, pătrunjel, ridiche, ridiche Daikon, rutabaga, cassava, rădăcină de brusture comestibilă, hrean, ghimbir, ceapă crudă, usturoi crud, napi din soiul picant, sfeclă crudă  
Neutru: sfeclă gătită și păstârnac, cartof dulce  
**Cotraindicat:** cartofi albi



cassava



rutabagă





## Legume recomandate pentru *kapha-prakriti*

**Legume fructoase:** gogoșar, capia, ardeiul gras, fasole verde, mazăre verde

**Neutru:** porumb „în lapte”, zucchini, bame, dovlecel

**Contraindicat:** castravete, dovleac de iarnă (plăcintar), tomate



## Frunze și tulpini recomandate pentru *kapha-prakriti*

Toate frunzele și tulpinile pot fi consumate cu succes.

**Flori:** anghinarea, broccoli și conopida.

Frunzoasele reprezintă corpul principal al mesei.







## Fructe recomandate pentru *kapha-prakriti*

Fructele vor fi consumate moderat de *kapha-prakriti*. În general, se vor folosi în alimentație varietățile de **fructe mai puțin dulci**, pe cele cu gusturi „neutre”, care nu au un gust pregnant.

**Recomandate:** mere, caise, fructe de pădure, gutui, pere mai astringente, merișoare.

**Neutre:** struguri, kiwi, lămâi, lime, mango, portocale, căpșuni, tamarind







## Cereale pentru *kapha-prakriti*

Cerealele nu sunt o bază a hranei pentru *kapha-prakriti*, ci legumele.

Cerealele echilibrante sunt: orz, hrișcă, secară, mei, porumb din soiuri tradiționale.

**Neutre:** amarant, quinoa, orez basmati brun sau alb, orez brun, grâu spelta și teff.



**Contraindicate:** grâu și făina de grâu albă, orez alb, cereale musli, fulgi de cereale, ovăz, paste.





## Leguminoase pentru *kapha-prakriti*

**Leguminoase:** fasole azuki, fasole neagră, năut de orice varietate, linte roșie, fasole lima, fasole mung, mazăre uscată (verde sau galbenă) sau proaspătă.



**Neutre:** tofu, fasole albă, toor dal care este mazărea porumbelului în forma decorticată și spartă.

**Nerecomandate:** linte brună, soia, tempeh, fasole reniformă, bob (fasole Fava)





PROGRAM DE PREGĂTIRE  
**NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**  
PRACTICĂ APLICATĂ  
online

ÎNSCRIERI:  
[nutritie.amnromania.ro](mailto:nutritie.amnromania.ro)  
[ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)



## Lactate pentru *kapha-prakriti*

**Lactatele** nu reprezintă pentru tipologia *kapha-dosha* o categorie de alimente cu care să se aprovizioneze constant în cantități semnificative, ci **doar un adaos necesar pentru efectele bune.**

Poate fi echilibrant pentru *kapha-dosha*: ghee, brânză de capră nesărată, lapte de capră și băuturi din iaurt preparat cu condimente.

Există o formulă specială folosită în Ayurveda, în care se amestecă iaurtul cu apa (pentru *kapha-dosha* se recomandă să fie 3 părți apă și o parte iaurt) și se adaugă condimente încălzitoare (piper, ghimbir).

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2022-2023, online:  
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică  
aplicată - MODUL 3 - prezentare 8

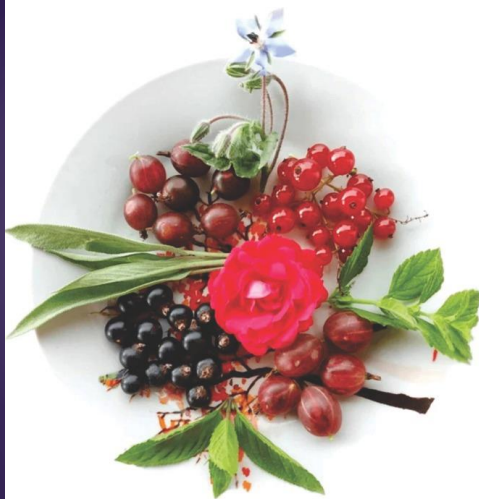






PROGRAM DE PREGĂTIRE  
**NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**  
PRACTICĂ APLICATĂ  
online

ÎNSCRIERI:  
nutritie.amnromania.ro  
ayushcellromania@gmail.com



## Uleiuri pentru *kapha-prakriti*

Nu reprezintă o recomandare pentru *kapha-dosha*. Vor fi **consumate ca adaos** de o **linguriță** la un fel de mâncare: uleiul de rapiță, de porumb, de muștar, de șofran, de floarea soarelui, de in și de cânepă.

**Nerecomandate:** uleiul de soia, de măsline, de cocos, de susan, de avocado, de migdale și din sâmburi de caise.

## Oleaginoase pentru *kapha-prakriti*

**Oleaginoasele vor fi folosite în cantități mici**, fără să reprezinte corpul principal al mesei.

Ca **neutre** pot fi folosite: nuca de cocos (uscată), semințele de dovleac, de susan și de floarea-soarelui.





PROGRAM DE PREGĂTIRE  
**NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**  
PRACTICĂ APLICATĂ  
online

ÎNSCRIERI:  
[nutritie.amnromania.ro](mailto:nutritie.amnromania.ro)  
[ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)



## Îndulcitori pentru *kapha-prakriti*

Pentru tipologia *kapha-dosha* gustul dulce este recomandat să fie preluat din fructe. Singurul îndulcitor recomandat pentru *kapha* este **mierea în cantități mici**, însă fără să se exagereze. Mierea are un efect încălzitor, chiar un efect particular de scădere a lui *kapha*.



Combinatia de miere cu suc de ghimbir și cu lămâie e foarte bună pentru scăderea lui *kapha-dosha*, putând fi consumată caldă.





PROGRAM DE PREGĂTIRE  
**NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**  
PRACTICĂ APLICĂTĂ  
online

ÎNSCRIERI:  
[nutritie.amnromania.ro](mailto:nutritie.amnromania.ro)  
[ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)



## Condimente pentru *kapha-prakriti*

**Sunt recomandate condimentele picante:** ardei iute (proaspăt sau uscat), piper lung, piper negru, ienibahar, busuioc uscat, dafin, cardamom, cuișoare, scorțișoară, chimen, chimion, pudră de curry, frunze și semințe de mărar, ghimbir uscat sau proaspăt, usturoi proaspăt, garam masala, hrean, semințe de muștar. Sosul de soia poate fi folosit sporadic, ca și sosul tamari.

Algele de mare vor fi folosite sporadic, deci le încadrăm la neutre: spirulina, agar-agar, arame, dulse, hijiki, kelp, kombu și wakame, respectând regula cu eliminarea excesului de sare.

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2022-2023, online:  
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică  
aplicată - MODUL 3 - prezentare 8







## Băuturi recomandate pentru *kapha-prakriti*

**Recomandate:** suc de aloe, de mere, de caise, de fructe de pădure, de merișoare, de morcovi, de cireșe, de pere, de piersici, de ananas, de prune, băuturi din carob și lapte de soia condimentat (cu condimente picante).

În general, **sucurile de legume sunt preferabile celor de fructe.**



Laptele de cocos poate fi folosit doar diluat.





## Băuturi pentru *kapha-prakriti*

**Neutre** (folosite din când în când): lapte de migdale condimentat (cu scorțișoară, cuișoare, anason, cardamom), suc de struguri sau de mango diluat.

**Nu sunt recomandate:** sucuri foarte dulci și consistente nediluate, alcool (20-25 de picături de maxim trei ori pe zi în tincturi), shake-uri cu lapte, cu smântână sau cu frișcă, ciocolată solidă sau lichidă, băuturi carbogazoase, băuturi reci, shake-uri cu smochine sau curmale, limonade cu zahăr, băuturi acre și sărate și suc de tomate.





## Macerate din plante recomandate pentru *kapha-prakriti*

**Macerate din plante medicinale recomandate:** busuioc, cicoare, scorțișoară, cuișoare, păpădie, ghimbir, hibiscus, levănțică, urzică, frunze de gutui, de căpșuni, de mur, de zmeură, apă de trandafiri, salvie și ocazional menta (vara).

**Neutre:** fenicul, ginseng, isop, petale de trandafir, petale de lotus, limba mielului, chiar și brusture.

**Nu sunt recomandate** maceratele de lemn dulce, de tătăneasă sau de nalbă, cafeaua, ceaiul din frunzele *Camellia sinensis*.





PROGRAM DE PREGĂTIRE  
**NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**  
PRACTICĂ APLICATĂ  
online

ÎNSCRIERI:  
[nutritie.amnromania.ro](mailto:nutritie.amnromania.ro)  
[ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)



**PROGRAM DE PREGĂTIRE:  
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ  
PRACTICĂ APLICATĂ**

**MODULUL 3** online

Înscrieri: <https://www.ayushcell.ro>  
Informații: [ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)

